Yes! o.k.

KIKE ELOMAA MM BODY BUILDING

Tähtimerkki

Ajalle 17.9—15.10

Mona Carita 16.4.

OINAS 21.3—20.4

Kannattaa harkita mitä sanot ja teet, annat varsin helposti lupauksia, joita et sitten pystykään pitämään. Keskity yhteen tehtävään kerrallaan. Rahatilanteesi on heikentymässä ja se masentaa, mutta tarkemmalla suunnittelulla pystyt selvittämään tilanteen eduksesi. Pienet riidat rakastettusi kanssa eivät välttämättä ole niin vakavia kuin luulet. Keskustelu jonkun vanhemman lähiomaisen kanssa saattaa auttaa asiaa. Hoida kuntoasi, mutta mikäli huvittelu on mielilajisi, ole varovainen.

Sheena Easton 27.4.

HÄRKÄ 22.4—21.5

Viihdyt hyvin yksin, jopa työpaikalla saat enemmän aikaan jos ponnistelet ominpäin. Kuuntele kuitenkin mitä sinulle puhutaan ja seuraa muutenkin tapahtumien kehitystä. Pääset näin vaikuttamaan eräässä tärkeässäkin asiassa ja toiset saavat sinusta myönteisen käsityksen. Mustasukkaisuus on jossain vaiheessa kuvassa mukana. Tulevaisuudennäkymät muuttuvat valoisammiksi, mikä osaltaan vähentää ristiriitojen syntymistä. Rahahuolet ovat vähäisiä ja pian ohi menevät. Erilaisia ostoksia kannattaa nyt harkita tarkasti mahdollisten pettymysten välttämiseksi.

Taiska 9.6.

KAKSOSET 22.5—21.6

Elämäsi on tällä hetkellä tavallista rasittavampaa henkisesti, joskin lähitulevaisuudessa ilmeisesti tapahtuu pientä helpottumista. Sydämenasiasi ajelehtivat kovin oikullisilla vesillä, eikä aivan kaikilta tahoilta saatuihin lupauksiin ole oikein luottamista. Yhteiselle aaltopituudelle pääseminen lähimmässäkin ystäväpiirissäsi saattaa nyt olla työn takana. Sen sijaan tulevaisuuden näkymiisi ilmaantuu pidemmällä tähtäimellä kovastikin mieltä ilahduttavia tekijöitä. Elämä on täynnä yllätyksiä. Jonkin ajan kuluttua pystyt näkemään humoristisia puolia nykyisestäkin tilanteestasi.

RAPU 22.6—21.7

Kisu 26.6.

Nyt sinulla on hyvät menestymisen mahdollisuudet melkein kaikessa, mihin ryhdyt, kunhan se on vain etukäteen huolellisesti suunniteltua. Joku seikka näyttää tosin aluksi menevän pieleen, mutta vanhan ystävän ansiosta sekin korjaantuu. Tosin sinulla on hieman kiirettä joutuessasi paikkailemaan aikaisempia laiminlyöntejä ja mahdollisesti myös toisten tekemiä erehdyksiä. Vastoin luontaista elämänrytmiäsi jäävät tunneseikat pakostakin syrjemmälle, mutta älä vaaranna tärkeitä ihmissuhteita.

LEIJONA 22.7—21.8

Katri Helena 17.8.

Olet viime aikoina ollut melkolailla menossa eikä vauhti hellitä ennen kuin kuun lopulla, jolloin eräs yhteensattuma aiheuttaa pakollisen tauon. Normaalissa arkityössä pääset kyllä suhtellisen helpolla, mutta eräät kotia tai omaisia koskevat seikat aiheuttavat sitä enemmän puuhaa ja järjestelyjä. Rakkauden pienet nuolet lentelevät nykyään ympärilläsi kovin oikullisesti, ikään kuin umpimähkään. Tähtiasentojen mukaan tulet joutumaan maalitauluksi. Mutta pidä mielessä, että maltti on valttia myös tunne-elämän jousiammunnoissa.

NEITSYT 22.8.—22.9.

Pave Maijanen 3.9.

Tunnet voimakasta vetoa huvituksiin, ja niitähän järjestyy, mutta ne tuskin vastaavat täysin odotuksiasi. Kriittisen ja pikkutarkan luonteesi kannalta on hyvä, että tunneseikoissa tapahtuu edistystä toivottuun suuntaan. Edellytyksenä on kuitenkin, että pidät järkikullan koko ajan mukana. Kotiväen keskinäisessä yhteisymmärryksessä on toivomisen varaa. Uusi ihastus lisää kiinnostusta kaikkeen, mutta ethän tee ketään mustasukkaiseksi. Ystäväsi muuttavat käsityksiäsi eräästä sopimuksesta ja siitä sinun kannatta olla kiitollinen. Kaikenlaista imartelua kannattaa kuitenkin välttää.

Kirka 22.9.

VAAKA 22.9—21.10

Nyt ei pidä ärsyttää ihmisiä liian yksipuolisilla ja jyrkillä mielipiteillä. Pikku vastoinkäymiset toveripiirissä johtuvat paljolti omista viimeaikaisista asenteistasi, joten pieni itsetutkiskelu on paikallaan. Älä hajota voimiasi liian moneen suuntaan vaan keskity ainoastaan tärkeimpiin asioihin. Missään tapauksessa elämäsi ei ole yksitoikkoista, mutta vakavia tunnesuhteita sinun pitäisi kunnioittaa eikä vaarantaa niitä turhalla itsekeskeisyydellä. Ajoittainen epävarmuutesi vaivaa, ja se voi hidastaa toimiasi. Mutta onneksi odottamattomat ratkaisut tulevat avuksesi.

Pasi Kaunisto 9.11.

SKORPIONI 22.10—20.11

Tähtitilanteesi on myönteinen. Tämä vaikuttaa varsinkin tunne-elämässäsi, joka on onnellista ja häiriötöntä. Kaipaisit ehkä kuitenkin vähän enemmän vaihtelua, elämä tuntuu hiukan yksitoikkoiselta. Mutta sinun on itse tehtävä jotakin eikä odotettava valmista. Sinä kyllä pystyt siihen. Älä kuitenkaan ryhdy mihinkään sellaiseen, mikä pilaisi suhdetta mielitiettyysi. Et ilmeisesti vielä vähään aikaan pääse irti rahahuolista, onpa odotettavissa tilanteen tilapäistä kiristymistäkin. Palaat johonkin vanhaan ajatukseen, jonka toteuttaminen hieman uudessa muodossa tulee onnistumaan. Sen jälkeen onkin kaikki ok.

Dj Nite 26.11.

JOUSIMIES 21.11—20.12

Sattuma näyttelee nyt tavallista suurempaa osaa tapahtumien kulussa, milloin sinun eduksesi, milloin taas päinvastoin. Suurimman ilonaiheen se järjestää rahaasioissa, joissa kukkarosi saa vahvistusta odottamattomalla tavalla. Sen sijaan tunneseikoissa kulkee kehitys taaksepäin, sinun voimatta sille tässä vaiheessa juuri mitään. Yritä pitää työasiat ja yksityiselämä erossa toisistaan, muista ettet voi olla mieliksi kaikille. Kauan sunnittelemasi idea alkaa olla valmis toteutettavaksi.

KAURIS 21.12—19.1

Dolly Parton 19.1.

Seuran puutetta tuskin tulee olemaan, sillä mm. vastakkainen sukupuoli osoittaa lisääntyvää kiinnostusta. Lähitulevaisuus näyttääkin muodostuvan varsin rattoisaksi. Pettymyksien välttämiseksi kannattaa uudet tuttavuudet kuitenkin valita tarkkaan. Arki tulee ennen pitkää vaatimaan osansa, ja silloin muodostavat kotihuolet vaikeimman pulman. Taloudelliselta kannalta tärkeän asian saattaminen loppuun askarruttaa ajatuksiasi ja antaa myös muuta puuhaa. Aivan valmista ei asiasta vielä tule, mutta edistymistä tapahtuu. Unohda turhat epäluulot.

VESIMIES 20.1—19.2

Markku Aro 3.2.

Olet kuun loppupuolen tapahtumissa enimmäkseen sivustakatsojana läheisen henkilön näytellessä niissä pääosaa. Sivuroolissa oleminen ärsyttää sinua, mutta älä pane toisten kärsivällisyyttä liian kovalle koetukselle. Yritä hillitä huonotuulisuutesi. Pystyt kyllä voittamaan pienet vaikeudet. Kun yrität laajentaa toimiasi, ole valpas, äläkä ryhdy mihinkään harkitsematta. Hätäilemällä saatat vesittää hyvän suunnitelman, jota sinulle piakkoin tarjotaan. Välillä joudut ymmällesi, mutta kokoa silloin itsesi ja toimi, sillä tähtitilanteesi on suotuisa.

KALAT 20.2—21.3

Umberto Tozzi 4.3.

Mielialasi vaihtelee nopeassa tahdissa, ja enimmäkseen annat asioiden sujua omalla painollaan. Jossain ulkonaisessa seikassa sinulla on tällöin onni puolellasi ja saat helpolla ansaittua kiitosta. Tavalliset tehtävät sen sijaan edistyvät hitaasti, ja niiden yhteydessä tulee herkästi erimielisyyksiä. Tilapäiset masennuskaudet eivät ole sinulle mitään uutta. Paras lääke synkkyyteen löytyy musiikista ja hyvästä kirjallisuudesta. Jokin unohduksiin jäänyt asia tulee uudelleen ajankohtaiseksi ja aiheuttaa ristiriitoja tunne-elämässä. Yritä luottaa ystäviisi. He ovat viipittömiä ja antavat hyviä neuvoja.

Kuuma linja

HALUAISIN TOIMITTAJAKSI

● Olen aina ollut koulussa hyvä ainekirjoittaja. Nyt lukion ekalla luokalla minua on alkanut kiinnostaa toimittajan ammatti. Miten toimittajaksi pääsee? Vieläkö Sanoma Oy:llä on oma toimittajakoulu? Onko akateeminen loppututkinto välttämätön, jos niin mikä?

Asun Jyväskylässä, missä olisi lähin koulu, jossa voisi suorittaa tutkinnon? Onko kirjekursseja olemassa? Miltä toimittajien työllisyystilanne näyttää? Miten O.K.:n toimittajaksi pääsee, kuka valitsee, millä perusteilla!

Pera Perusjätkä

Sinulla taitaa olla jo aika selkiintynyt kuva toimittajan ammatista, kun osaat ladella niin hyviä kysymyksiä. Yritän vastata.

Toimittajaksi voi päätyä eri teitä: Voit harjoitella muutamia vuosia lehdessä, käydä **Sanoma Oy:n** toimittajakoulun, suorittaa **Tampereen yliopiston** toimittajatutkinnon tai suorittaa jossakin yliopistossa vaikkapa humanistisen tai yhteiskuntatieteellisen tutkinnon ja harjoitella toimittajana.

Myös kansanopistot järjestävät toimittajatyön opetusta. Lisäksi **Markkinointi-Instituutilla** on yksivuotinen markkinoiden tiedottajatutkinto, jossa osa opetuksesta on kirjekurssina. **Helsingin yliopistossa** voi opiskella tiedotusoppia.

Sinua lähinnä oleva toimittajakoulu on Tampereella. Kotikaupungissasi on myös yliopisto.

Hyvä toimittaja on laajasti sivistynyt ja kiinnostunut mitä erilaisimmista asioista. Sujuva kynä on myös välttämätön ja myös sen käyttöä voi harjotella. Kirjoita vaikka koulun lehteen, mene kirjoituskursseille, lähetä juttujasi lehtiin jne.

Akateeminen loppututkinto ei ole välttämätön, mutta varmasti etu. Lisäksi se antaa enemmän valinnanmahdollisuuksia ja on varmasti helpottamassa korkeampia virkoja täytettäessä.

O.K.:ssa päätoimittaja valitsee toimittajat, häneltä voit kysyä perusteista tarkemmin. Hyviä juttuja ei ole koskaan liikaa, mutta vakituinen henkilökunta on jo palkattu. Mikäli Sinulla on kuitenkin halua kirjoittaa O.K.:hon tiedustele ositteesta **O.K.:n toimitus, PI 994,00101 Helsinki 10.**

STEREOKAUPASSA HUIJATTIIN

● Mun rahat on varastettu! Ostin korvalappustereot hesalaisesta liikkeestä. Myyjä vakuutti, että laite toimii ja toistaa ääntä loistavasti. Kylä se kaupassa soundasi ihan okei demokasetilla.

Kotona omilla kaseteilla koko vehje vaan kohisee, kuulokkeiden liitäntä pätkii ja kasetin kansi ei pysy kiinni. Takuu on voimassa, mutta kauppa väittää, että mä olen itse hajottanut koneen. Korvauksia eikä korjausta tule.

Voinks mä valittaa johonkin kuluttajatoimistoon tai muuhun paikkaan?

Nimim. Pitkätukkaisia jymäytetään

Otan osaa huonon mäihäsi vuoksi korvalappustereokaupoissa. Kun ette myyjän kanssa päässeet yhteisymmärrykseen, niin seuraava askelehdotuksesi on aivan oikea.

Helsinkiläisenä voit ottaa yhteyttä joko kunnalliseen kuluttajaneuvojaan, joka antaa neuvoja mm. jos olet pettynyt kaupassa ja haluat valittaa. Hänet tavoitat kotitalouslautakunnan toimistosta Fabianinkatu 32 A, ma—pe klo 10—14 ja ma lisäksi talviaikana klo 14—17 puh. 90-1693746.

Myös valtion kuluttajavalituslautakunta auttaa ja opastaa kaikissa tavaroita ja palveluksia koskevissa asioissa. Kuluttajavalituslautakunta, Pitkänsillanranta 3 A, PI 45, 00530 Helsinki 53 puh. 90-7031 klo 14—16.

Laput silmillä ei kannatakaan liikkua ja tulla huijatuksi. Hyvä, että pidät oikeusturvastasi huolta. Lykkyä tykö!

VIELÄKÖ MURROSIKÄINEN?

● Mä olen 18-vuotias tyttö maalta, jonka murrosiän pitäisi jo olla ollut ja mennyt. Mutta edelleen minä vain äksyilen kotona vanhemmilleni ja muille perheen jäsenille. Kotona vietän kuitenkin suurimman osan ajastani, sillämulle ei ole montaakaan kaveria eikä täällä maalla ole paikkaa minne mennä. Musta itsestäni tuntuu kamalalta, kun olen aina niin pahalla päällä vaikka toiset olisivat ystävällisiä mulle. Mä itse tosiaan tahtoisin olla myös ystävällinen lähimmäisilleni, mutta vaikka kuinka yritän ei se onnistu. Onko tämä vielä murrosiän oireita?

Nimim. Tyttö maalta

Oireet ovat mitä tyypillisimpiä oman minän etsimiseen ja vanhemmista irrottautumiseen liittyviä. Suomessa ei ole vielä säädetty lakia murrosiän ikävuosista, joten jokainen saa rauhassa olla murrosikäinen eri aikoina. Suomalaisten tyttöjen murrosiän alkaminen — joka lasketaan ensimmäisistä kuukautisista — vaihtelee 10:stä 16:een vuoteen. Vaihtelua varmasti on päättymisajankohdissakin. Helsinkiläistyttöjen murrosiän vaikein kausi on tutkimusten mukaan 17-vuotiaana, pojilla vuotta myöhemmin.

Ole kuitenkin iloinen, että toiset jaksavat olla ystävällisiä Sinua kohtaan, vaikka itse välillä oletkin äkäpusi. Jokaisella on lupa joskus olla huonolla tuulella. Mutta rauhoituttuasi kannattaa pyrkiä yhdessä selvittämään, mikä Sinua kiukustutti. Jos mietitte yhdessä ärtymyksen lähteitä, niin opitte tuntemaan toisianne paremmin ja kanssakäyminen toivottavasti helpottuu jatkossa. Kasvukivut ovat joskus kovia, mutta helpottavat varmasti ajan myötä.

MIKÄ MULLA ON?

● Mä olen alkanut pelätä ihmisiä ja keskustelua heidän kanssaan. Aina kun mä joudun tilanteeseen, jossa joutuisi puhumaan vieraan ihmisen kanssa mulla mene pala kurkkuun, ääni alkaa täristä ja en saa sanaa suustani. Mä en ymmärrä, mistä tämä johtuu, sillä ennen en ole vierastanut ihmisiä. Toivoisin, että tämä olisi ohi menevää ja kuuluisi minun ikäiseni nuoren kehitykseen. Olen 16-vuotias.

Marja-Leena

Jännittäminen kuuluu kehitysvaiheeseesi, vaikka tosin monella aikuisellakin on pala kurkussa. Jännittäminen kuvastaa epävarmuutta jossakin tärkeäksi katsomassasi tilanteessa. Murrosiässä itsekritiikki ja itsekontrolli kehittyvät. Nuoret alkavat kiinnostua siitä, minkälaisen kuvan muut hänestä saavat. Nuori yrittää parastaan, eikä ole aina edes varma siitä, minkälaisen vaikutuksen haluaisi tehdä. Ei ole ihme, että ajatukset joskus jähmettyvät tällaisen paineen alla.

Aina ei tarvitse mennä tilanteisiin, joissa pelko vain kasvaa. Säästyneen ajan voi käyttää itsensä kehittämiseen ja varmuuden luomiseen.

Pelkokynnyksen yli pitää joskus hypätä. Kun menee rohkeasti puhumaan vieraan kanssa, ei tämä seuraavalla tapaamisella enää vieras olekaan. Itseluottamus kasvaa onnistumiskokemuksien myötä. Samalla jännitys vähenee, kun uskoo itseensä.

Mieti etukäteen, mitä mieltä olet eri asioista: musiikin lajeista, kirjoista, oppiaineista jne. Seurassa on helpompi keskustella, jos on jotakin sanottavaa. Todellisissa tilanteissa juttu sitten luistaakin helpommin ja koet itsesi varmemmaksi.

Muistele miellyttäviä keskustelukokemuksia, joita Sinulla varmasti on paljonkin. Omat mokakset joskus turhanpäiten korostuvat ja varjostavat miellyttävämmät muistot.

Jännittämisestä pääsee vain uskaltautumalla jännitystä aiheuttaneisiin tilanteisiin ja selviytymällä niistä.

MINÄ ITSE

● Käännyn sun puoleesi sellaisen ongelman kanssa kuin: ”mä en saa hyviä ystäviä itselleni”. Mä tiedän, että mussa itsessänikin on vikaa, mutta tuntuu silti kauhealta kun kukaan ei tahdo olla mun ystäväni. Koulussakin kaikki muut ovat keskenään ja pitävät hauskaa, mutta jos mä menen sekaan loppuu jutustelu heti. Mä vietän suurimman osan aikaani yksin kun mutsi ja fatsi ovat jatkuvasti omissa touhissaan ja antavat mulle rahaa aina lähtiessään jonnekin tai tahtoessaan olla rauhassa. Mä haluaisin löytää itselleni ystävän kenen kanssa voisin jutella, käydä elokuvissa ja tehdä muuta hauskaa. Kerro mulle mitä mun pitää tehdä tai millaiseksi mun pitää tulla, että mä saan kaverin itselleni!

Tiinukka

En ole vielä tavannut ihmistä, josta kukaan ei pitäisi! Tuskin Sinäkään olet poikkeus.

Vaikka Sinulla tällä hetkellä kontaktien solminen koulussa on jumissa, niin onhan elämää koulun ulkopuolellakin. Koulutovereita emme voi valita, mutta harrastukset voimme. Älä jää kotiin suremaan.

Kirjeessäsi et maininnut asuinpaikkaasi etkä ikääsi. Mutta seudultasi löytyy varmasti ainakin joitakin harrastusmahdollisuuksia: luonnonsuojeluyhdistyksiä, partio, urheiluseuroja, 4 H-kerhoja, poliittisia nuorisojärjestöjä, musiikkipiirejä, kirjallisuuskerhoja, elokuvakerhoja, herkuttelijoiden klubeja, asukasyhdistyksiä jne. Järjestetyssä harrastustoiminnassa jokainen pääsee toimimaan ja samalla kanssakäymisiin samanhenkisten kanssa. Tilaisuuksissa yhdistävät samat keskustelunaiheet, jolloin myös suhteiden solminen on helpompaa.

Mieti, mikä Sinua kiinnostaa. Ota sitten yhteyttä vaikkapa kunnanviraston nuorisotoimistoon tai Hesassa nuorisoasiainkeskukseen puh. 40231. Niistä saat tietoja harrastusmahdollisuuksistasi paikkakunnallasi.

Aktiivinen ote elämään kantaa ennemmin tai myöhemmin hedelmää. Löydät varmaan mukavan kaverin, jonka kanssa viihdyt niin elävissä kuvissa kuin elämässäkin. Raikasta syystuulta puseroon!

Kirjoita minulle

Tältä kirjeenvaihtopalstalta löydät ystävän koti- tai ulkomailta. Tällä kerralla julkaisemme Abban kerholehden kirjeenvaihtoilmoitukset, yhteyeen luvalla luonnollisesti.

● Jos haluat oman ilmoituksesi lehteen, toimi näin: kirjoita nimesi, ikäsi, osoitteesi ja harrastuksesi selvästi tekstaten paperille. Liitä mukaan toivomus kirjeenvaihtokumppanistasi. Voit myös täyttää O.K. 1/81 kupongin.

● Julkaisemme myös kuvasi, jos haluat! Toistaiseksi palvelumme on maksutonta.

MICELLE McIVER
214 Clyde Street, Balchuta, South Otago, New Zealand. Olen 13-vuotias, pidän Abbasta, matkustamisesta, urheilusta ja musiikista yleensä. Kuva kuvasta!

PAUL LLEWELLYN
Chillies Farm, Chillies Lane, Crowborough, East Sussex, Great Britain. Ikä 21 v. Pidän uimisesta, postimerkkien keräilystä, valokuvaamisesta. Kirjeenvaihtoon haluan 18—25 vuotiaan kanssa.

ROSANA RAMNATH
Mc. Bean Road, Couva, Trinidad, West Indies. Olen 16-vuotias ja harrastuksiini kuuluvat lukeminen, uiminen, kirjoittaminen ja retkeily.

HELEN ANASTASO
110 Hampden Road, Five Dock, N.S.W. 2046, Australia. Pidän postimerkkien keräilystä, valokuvaamisesta, kirjeiden kirjoittamisesta ja musiikista. Olen 19-vuotias ja haluan kirjoitella saman ikäisen henkilön kanssa.

LOUISE van ZYL
PO Box 61, Lady Grey, 5540, South Africa. Olen 18-vuotias ja pidän ELO:sta, Exilesta ja Bee Geestä. Haluan kirjeenvaihtoon yli 19-vuotiaan kanssa valokuvan kera.

SUMATHI SANKARAN
9 Raja Street, T.Nagar, Madras 600017, India. Harrastukseni ovat musiikki ja Abba, haluan 11—13-vuotiaan kanssa kirjeenvaihtoon. Itse olen 12-vuotias.

SHERINA HO
80 Batu Kinyang, 2nd Mile, Rock Road, Kuchong, Sarawak, East Malaysia. Harrastukseni ovat lukeminen ja uiminen.

MAUREEN KIVELL
5F Pembroke Street, New Plymouth, New Zealand. Olen 12-vuotias ja harrastukseni ovat softball, rullaluistelu, uinti ja surfaaminen.

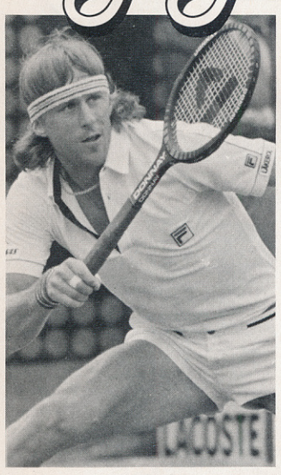
MONTELEONE ANGELA
Via Delle Querce n 9, 10156 Torino, Italy. Kiinnostuksen kohteeni ja harrastukseni ovat musiikki, urheilu, kielet, kirjeet ja valokuvaaminen. Olen 17-vuotias.

Kysy Karilta

● O.K:n arkistot aukeavat taas! Valtava määrä kysymyksiä ja tarkkoja vastauksia. Kun haluat tietää jotain, kirjoita osoitteella O.K. toimitus/Kysy Karilta, PI 994, 00101 Helsinki 10.

● Tällä kerralla udeltiin mm. Björn Borgin osoitetta, Supermies Chris Reeven viimeisimmät kuulumiset, Eppu Normaalien fan clubista ym. ym.

● Tartu kynään. Kysy!

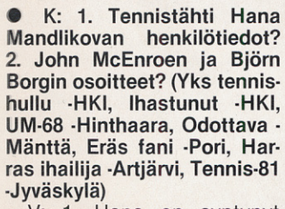


● K: 1. Tennistähti Hana Mandlikovan henkilötiedot? 2. John McEnroen ja Björn Borgin osoitteet? (Yks tennishullu -HKI, Ihastunut -HKI, UM-68 -Hinthaara, Odottava -Mänttä, Eräs fani -Pori, Harras ihailija -Artjärvi, Tennis-81 -Jyväskylä)

V: 1. Hana on syntynyt 19.2.62 Prahassa. Pituus 172, paino 58. Pitkät ruskeat hiukset, siniharmaat silmät. Isä Vilem entinen pikajuoksija (osallistui nimellä Mandlik mm. Melbournen ja Rooman olympialaisiin), nykyinen asianajaja ja lehtimies. Hana kiinnostui tenniksestä yksitoistavuotiaana ja toimi mm. **Martina Navratilovan** pallotyttönä Prahan harjoituskentillä. Tenniksen tuleva valtiatar pitää rockista ja mainitsee lemmikeikseen **Pink Floydin** ja **Beatlesin.** 2. Molemmille voi kirjoittaa c/o Association of Tennis Professionals Inc., 319 Country Club Road, GARLAND, TX 75040, U.S.A., Björnille myös osiksella c/o The Shop, Avenue Princess Grace, Monte Carlo, Monaco.

K: 1. Mitä kuuluu näyttelijä Chris Reevelle, hänen osoitteensa? 2. Timothy Huttonin henkarit? (Mä vaan -HKI, Many tears -Mankala)

V: 1. ”Supermies” elää harmonista perhe-elämää vaimonsa **Gae Extonin** ja 18-kuukauden ikäisen poikansa **Matthew'n** kera. **Superman II** on menestynyt kivasti ja lisää on tulossa; c/o Philip Aumontte, 132 N. La Peer Drive, N:o 3, Beverly Hills, CA 90211, U.S.A. 2. **Timothy Tarquin Hutton** on syntynyt 16.8.60 Malibussa Kaliforniassa. Poikamiehellä on pituutta 180, siniset silmät ja ruskeat hiukset. Asuu Westwoodissa



Abba

Eppu Normaali

LA:ssa kumppaninaan irlanninsetteri **Monroe** (4). Isä **Jim ”Ellery Queen” Hutton** kuoli kesäkuussa 1979. **Leffoja:** Sultan and the Rock Star, Young love first love, Zuma Beach, Tavallisia ihmisiä. **Osoite:** c/o Chasen-Park - Citron, 9255 Sunset Blrd, Los Angeles, CA 90069, U.S.A.

K: 1. Miten liityn Eppu Normaalin fan clubiin? 2. Jim Pembroken syntymäaika ja osoite? 3. Rolling Stonesin uusi albumi, koska ilmestyy? 4. Wings fan club osoite? (Eppu fan -Kuopio, HKI-64 -Sipoo, Y.O. -TRE)

K: 1. Kirjoita osoitteella: Eppu Normaali Fun Club, Box 145, 33101 TRE 10 ja kerro halustasi päästä kerhon jäseneksi. Perästä kuuluu! 2. Jim on syntynyt 27.1.46 Lontoossa; c/o Johanna Kustannus, Bernhardinkatu 7A6, 00130 HKI 13. 3. Bändin uusi albumi ilmestyi elo—syyskuun vaihteessa. Longari on nimeltään Rolling Stones Tattoo You ja sisältää yksitoista uutta **Jagger/Richard** -sävelmää. 4. Wings Official Fan Club, P.O.Box 4UP, London W1A 4UP, England.

K: 1. ABBA-yhtyeen jäsenten oikeat nimet, henkilötunnukset ja kotiosoitteet? 2. ABBAn albumit? (ABBA fanit - Saarijärvi, Ihailija -Moisio)

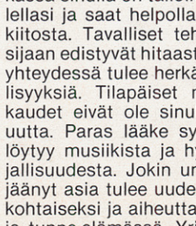
V: 1. Anni-Frid Lyngstad: 451115-9305; Södra Kungsvägen 241, 18162 LIDINGÖ — Göran Bror Andersson: 461216-0038; Karlavägen 91, 115 22 STOCKHOLM — Åse Agnetha Fältskog: 5000405-2444; Jupitervägen 12A, 18163 LIDINGÖ — Björn Kristian Ulveus: 450425-4931; Björkuddsstranden 6, 18164 LIDINGÖ. Ihailijaposti kuitenkin c/o Polar Music AB, P.O.Box 26072, S-10041 STOCKHOLM, Sverige. 2. **Ring Ring, Waterloo, ABBA, Greatest hits I, Arrival, The Album, Greatest hits II, Voulez vous, Super trouper.**

K: 1. Kauko Röyhkän syntymäaika, oikea nimi ja fanio-soite? 2. Ihanan Jon Englishin osoite, vastaako hän ihailijakirjeisiin? (Kaarina -Turku, Jon -Kajaani)

V: 1. Kauko Röyhkä, oikealta nimeltään **Jukka-Pekka Välimaa** (voi miten tavallista!), on syntynyt 12.2.59 Valkeakoskella, mutta asuu nykyään lähinnä Oulussa, työnsä puolesta myös Helsingissä. Kirjeet c/o EMI Finland Oy, Arinatie 6E, 00370 HKI 37. 2. Jon Englishin tavoittaa varmimmin osoitteesta: c/o Polygram Records Pty Ltd, P.O.Box 314, 100 William Street, Kings Cross, NSW 2011, Australia. Jonin pitäisi saapua tänä syksynä konserttimatkalle Suomeen, eli siitä se riemuksi ratkeaisi. ●

Kauko Röyhkä ja 4 narttua

Ajantilaus



● Tilaa oma aikasi O.K.-lääkäriltä. Lääketiet.lis Sirkka Liukkonen vastaa tällä palstalla lukijoittemme kysymyksiin. Lähetä pulmasi osoitteella O.K. magazine/ Ajantilaus, PI 994, 00101 Helsinki 10.

● Tällä kerralla vaivoina ovat olleet mm. unettomuus, myöhässä olevat kuukautiset ja hulluksi tulemisen pelko.

RASITUSVAMMA?

● Mistähän mahtaa johtua, että mulla pohkeiden alaosassa toisinaan on särkyä? Onks mun lihakset jotenkin heikommat kuin muiden, sillä mun ei tarvitse edes paljon kävellä kun jalat jo kipeytyvät? Pitäiskö mennä johonkin erikoislääkärille?

Nimim. Vakavaako?

Kysymyksessä on todellakin lihaskipu, joka tavallisimmin yllättää silloin, kun jokin lihasryhmä joutuu alttiiksi rasitukselle, johon se ei ole tottunut. Näin käy esim. vaihdettaessa kengän kannan korkeutta tai ohutpohjaiseen kenkään paksupohjaisesta talvisaappaasta. Tietenkin sama kipu tulee myös todellisen ylirasittumisen yhteydessä. Paras hoito on lepo, mutta myös ns. lihasrevähtymävoiteet auttavat kohtalaisesti kipuun. Jos asia sinua kovasti huolestuttaa, kannattaa sinun varmasti ottaa yhteyttä ortopedi-kirurgiin, jolta varmaan löytyy apua ja neuvoja.

JÄNNITÄN SÄNGYSSÄ?

● Minä en saa unta, en millään. Kun menen illalla sänkyyn, jäykistyvät kaikki lihakseni kivikoviksi. Olen koettanut akupunktiota, hypnoosia, lämmintä maitoa, urheilua, kävelylenkkejä ja raitista ilmaa. Mikään ei auta. Lääkäri määräsi Insomin-nimisiä tabletteja, jotka auttavat uneen päässyssä, mutta herään siinä kolmen—neljän paikkeilla aamuyöstä, enkä saa nukutuksi. Neuvo Sinä joku konsti, please!

Nimim. Hiekkaa silmiinkö?

Unettomuus on todella vaikea ongelma, jota sellaisen, joka ei ole siitä koskaan kärsinyt, on vaikea käsittää. Ei tosiaankaan auta yhtään, vaikka kuinka komentaisi itseään rentoutumaan ja nukkumaan.

Paras tapa onkin päättää, ettei sinä yönä tarvitse nukkua ollenkaan, ottaa hyvä kirja, kasa voileipiä (tai hedelmiä, jos sattuu laihduttamaan) ja alkaa nauttia rauhallisesta lukuhetkestä. Yleensä jo kolmannella sivulla alkaa nukuttaa.

Jos taas esim. työn takia on pakko nukkua, kannattaa opettaa itsensä tietoisesti rentouttamaan jokainen lihasryhmä erikseen. Joogasta olisi apua, mutta yksinkertaisempikin rentoutumisohjelma auttaa.

Unilääkkeestä ei varmasti ole pysyvää apua ja se aiheuttaa riippuvuutta, joka puolestaan entisestään vaikeuttaa ongelmaasi, mikäli jatkat sen käyttöä kovin pitkään.

EI VIELÄKÄÄN KUUKAUTISIA!

● Olen 18-vuotias tyttö, eikä minulla vieläkään ole kuukautiset alkaneet. Mistä se johtuu? Onko minussa jokin vika? Lääkäriin en kehtaa mennä, eikä äitini halua ottaa kantaa koko asiaan. Muuten olen ihan terve, vain tämä asia vaivaa mieltäni yötä päivää.

Riina

Kuukautiset alkavat hyvin eri aikaan eri tytöillä. Kehityksen tapahtumisjärjestys voi olla myös kovin erilainen. Yleensä kuitenkin jonkinlainen kuukautisvuoto on alkanut 17 vuoden ikään mennessä. Jos muu kehityksesi, esim. rintojen ja häpykarvoituksen kehittyminen sekä pituuskasvu ovat normaalit, tuskin suurempaa syytä huoleen onkaan. Kannattaisi kuitenkin käväistä gynekologilla, naistentauteihin erikoistuneella lääkärillä, toteamassa, ettei mitään rakenteellista ongelmaa ole. Samalla voisit puhua myös siitä, olisiko tapauksessasi aihetta tarkempiin hormonitasapainon selvittelyihin ja tarvittaisiinko mahdollisesti hormonihoitoa kuukautisten käynnistämiseksi.

Tarvitsisit ilmeisesti ulkopuolista apua surutyössäsi. Apua saat varmasti esim. koulusi psykologilta tai mielenterveystoimistosta psykologilta tai psykiatrilta. Varmasti auttauisi myöskin, jos juttelisit asiasta isäsi kanssa, sillä suruhan on teille yhteinen. Myös joku muu läheinen aikuinen voisi varmasti auttaa sinua juttelemalla. Lääkkeistä tuskin saat minkäänlaista pysyvää apua, joskin ne lääkärin valvonnassa saattaisivat auttaa sinua tilapäisesti.

TULENKO HULLUKSI?

● Olen 14-vuotias poika Hesasta. Minua on jo kuukausia vaivannut ajatus hulluksi tulemisesta! Kun kävelen kadulla, oloni on kuin unessa. Vastaantulevat ihmiset tuntuvat marioneteilta ja itse ajattelen, mitä täällä teen?!

Öisin kuollut äitini ilmestyy painajaisiin ja herään tukehtumisen tunteeseen. Happea en saa millään, pyjama likomärkä hiestä. Koulussa en pysty keskittymään, ajatukset vain pyörivät päässä.

Olen alkanut myös unohdella asioita, hukkaan esineitä, en muista ihmisten nimiä. Välillä tuntuu, että maailma on hullu. Muilla näkyy menevän hyvin, olenko minä siis ainoa tollo? Olisiko psykiatrista tai rauhoittavista lääkkeistä apua. Äitini hautajaisiin sain lääkäriltä Oxepam tabuja, jotka ei auttaneet yhtään.

Nimim. Valmis tapaus?

Sinulla on selvästi hyvin vaikeaa. Äitisi kuoleman aiheuttama suru ja järkytys ei ole vielä mennyt ohi ja niimpä äiti ilmestyy uniisi. Et ole ilmeisesti vielä saanut tehtyä loppuun ns. surutyötä, joksi kutsutaan sitä ajatusrakennelmaa, jonka lopputuloksena pystymme hyväksymän meitä kohtaavat menetykset, esim. läheisen ihmisen kuoleman.

Tarvitsisit ilmeisesti ulkopuolista apua surutyössäsi. Apua saat varmasti esim. koulusi psykologilta tai mielenterveystoimistosta psykologilta tai psykiatrilta. Varmasti auttauisi myöskin, jos juttelisit asiasta isäsi kanssa, sillä suruhan on teille yhteinen. Myös joku muu läheinen aikuinen voisi varmasti auttaa sinua juttelemalla. Lääkkeistä tuskin saat minkäänlaista pysyvää apua, joskin ne lääkärin valvonnassa saattaisivat auttaa sinua tilapäisesti. ●

Chris Reeve